

管理栄養士の

# バランス弁当 500円

令和3年9月の献立

〇700kcal以内、塩分3.0g以下(平均)



ご注文は、74-201へ  
当日の10:45まで  
関西大学生生活協同組合 飲食事

時間厳守

をお願い致します。

\*ごはん大盛りは+50円\*  
(白ご飯の場合+90kcal)

月	火	水	木	金	土	
<b>★9月21日は十五夜★</b>						
十五夜とは1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら収穫などに感謝をする行事です。						
6 ●青玄米ごはん ●鰯塩焼き ●豚肉と大豆のカレー炒め  ●ほうれん草胡麻和え ●キャベツの梅和え ●高野豆腐 ●フルーツ		7 ●白ごはん ●好き煮炒め ●豆腐の和風あん  ●さつま芋サラダ ●にんじんしりしり ●きんぴらごぼう ●フルーツ	8 ●白ごはん ●鰯のタルタル焼き ●鶏肉ときこの塩麹炒め  ●ブロッコリーと大豆ピリ辛和え ●紅白なます ●ひとくちがんも煮 ●フルーツ	9 ●ゆかりごはん ●カレイのトマトソース ●牛肉柚子胡椒炒め  ●芋コロサラダ ●ブロッコリーのおかか和え ●ひじき大豆煮 ●フルーツ	10 ●白ごはん ●タラの蒲焼 ●厚揚げのそぼろ煮  ●三色ナムル ●ハリハリ漬け ●里芋つくね煮 ●フルーツ	4 <b>お休み</b>
653kcal 2.8g		639kcal 1.9g		604kcal 2.1g		
13 ●青玄米ごはん ●鰯のタルタル焼き ●鶏肉ときこの塩麹炒め  ●ブロッコリーと大豆ピリ辛和え ●紅白なます ●ひとくちがんも煮 ●フルーツ		14 ●白ごはん ●豚肉とアスパラガスの塩炒め ●鶏肉の味噌焼き  ●かぼちゃと豆のサラダ ●ほうれん草浸し ●大根煮 ●フルーツ	15 ●白ごはん ●鰯塩焼き ●豚肉と大豆のカレー炒め  ●ほうれん草胡麻和え ●キャベツの梅和え ●高野豆腐 ●フルーツ	16 ●ひじき大豆ごはん ●タラの蒲焼 ●厚揚げのそぼろ煮  ●三色ナムル ●ハリハリ漬け ●里芋つくね煮 ●フルーツ	17 ●白ごはん ●好き煮炒め ●豆腐の和風あん  ●さつま芋サラダ ●にんじんしりしり ●きんぴらごぼう ●フルーツ	
618kcal 2.4g		639kcal 1.9g		647kcal 3.6g		
20 <b>お休み</b>		21 ●白ごはん ●タラの蒲焼 ●厚揚げのそぼろ煮  ●三色ナムル ●ハリハリ漬け ●里芋つくね煮 ●フルーツ	22 ●白ごはん ●好き煮炒め ●豆腐の和風あん  ●さつま芋サラダ ●にんじんしりしり ●きんぴらごぼう ●フルーツ	23 ●わかめごはん ●鰯塩焼き ●豚肉と大豆のカレー炒め  ●ほうれん草胡麻和え ●キャベツの梅和え ●高野豆腐 ●フルーツ	24 ●白ごはん ●豚肉とアスパラガスの塩炒め ●鶏肉の味噌焼き  ●かぼちゃと豆のサラダ ●ほうれん草浸し ●大根煮 ●フルーツ	
618kcal 2.4g		687kcal 2.6g		639kcal 1.9g		
27 ●青玄米ごはん ●好き煮炒め ●豆腐の和風あん  ●さつま芋サラダ ●にんじんしりしり ●きんぴらごぼう ●フルーツ		28 ●白ごはん ●鰯塩焼き ●豚肉と大豆のカレー炒め  ●ほうれん草胡麻和え ●キャベツの梅和え ●高野豆腐 ●フルーツ	29 ●白ごはん ●カレイのトマトソース ●牛肉柚子胡椒炒め  ●芋コロサラダ ●ブロッコリーのおかか和え ●ひじき大豆煮 ●フルーツ	30 ●きのこごはん ●豚肉とアスパラガスの塩炒め ●鶏肉の味噌焼き  ●かぼちゃと豆のサラダ ●ほうれん草浸し ●大根煮 ●フルーツ	25 ●白ごはん ●鰯のタルタル焼き ●鶏肉ときこの塩麹炒め  ●ブロッコリーと大豆ピリ辛和え ●紅白なます ●ひとくちがんも煮 ●フルーツ	
639kcal 1.9g		653kcal 2.8g		618kcal 2.4g		

ボリュームたっぷり★  
別メニュー  
あります!

- ★生姜焼き弁当 460円 881kcal
- ★豚カツ弁当 460円 932Kcal
- ★カツ玉丼 430円 891Kcal
- ★とり玉丼 430円 850Kcal
- ★鶏唐コンビ弁当 490円 990Kcal
- ★カレーライス 430円 628Kcal

★750円弁当  
前日までにご注文下さい



- お米は滋賀県産環境こだわり米コシヒカリを使用。
- 食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。
- 食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。
- エコマーク認定商品の容器を使用しています。
- お弁当袋が必要な方は1枚5円いただきます。

## ～芋名月～

十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれ、里芋・栗・枝豆など収穫されたばかりの農作物を供え、豊作に感謝していたようです。お供えた食べ物はお月見が終わってから食べましょう。お供え物を体に取り入れることにより、健康や幸せを得ることができると言われています。